



SINCE 1965



ROWER TRENINGOWY BC 1420



ROWER TRENINGOWY BC 1420



EN-957

www.bachasport.pl



WAŻNE INFORMACJE

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO MONTAŻU PROSIMY O UWAŻNE PRZECZYTANIE NINIEJSZEJ INSTRUKCJI.

1. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i nie służy ono do celów medycznych.
2. Rower powinien być ustawiony na płaskim i stabilnym podłożu.
3. Zawsze przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź czy wszystkie śruby są dobrze dokręcone. (*Poluzowywanie się niektórych śrub jest naturalnym procesem zachodzącym w trakcie eksploatacji urządzeń*). W razie zużycia którejś z części należy natychmiast ją wymienić. Nie wolno ćwiczyć na choćby częściowo uszkodzonym sprzęcie. Pamiętaj, że poziom bezpieczeństwa użytkowania sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli uszkodzeń i zużycia.
4. Dzieci nie powinny używać tego przyrządu bez opieki dorosłych. Podczas ćwiczeń zwracaj uwagę na to czy dzieci lub zwierzęta nie znajdują się zbyt blisko urządzenia.
5. Rower posiada części ruchome. Podczas ćwiczeń pozostałe osoby powinny zachować bezpieczny dystans.
6. Przed ćwiczeniami wykonaj krótką rozgrzewkę (ok. 5-10 min.). Po zakończonym treningu poświęć podobny czas na ochłonięcie, co pozwoli sercu na płynną zmianę tempa pracy i zapobiegnie nadmiernemu obciążaniu mięśni.
7. Podczas podnoszenia lub przenoszenia bieżni uważaj, aby nie przeciążyć pleców. Zawsze podnoś rower ustawiając się we właściwej pozycji lub poproś o pomoc drugą osobę.
8. Dla zachowania bezpieczeństwa ćwiczeń wokół roweru powinna znajdować się wolna przestrzeń, powinna ona wynosić, co najmniej 0,5 m.
9. Pomiędzy ćwiczeniami niezbędny jest odpowiedni odpoczynek, podczas którego następuje rozwinięcie mięśni. Początkujący nie powinni ćwiczyć więcej niż dwa razy w tygodniu, stopniowo zwiększając tę liczbę do 4 i 5 razy.
10. Do ćwiczeń ubieraj zawsze wygodny dres i obuwie. Unikać należy luźnych ubrań, które mogą wkręcić się w ruchome części maszyny.
11. Rower został wykonany zgodnie z normą EN 957 w klasie H.C.
12. Maksymalna waga osoby ćwiczącej nie może przekraczać 100 KG.
13. Rower posiada niezależny układ hamulcowy (oporowy).
14. Transport i magazynowanie powinno odbywać się zgodnie z ogólnymi zasadami bezpieczeństwa.

UWAGA: Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek ćwiczenia skonsultuj się ze swoim lekarzem. Jeżeli podczas treningu będzie odczuwalny ból, wystąpią zawroty głowy, mdlenie lub podobne objawy –zaprzeżaj ćwiczeń i udaj się do lekarza! Nigdy nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń!

SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY

Wszelkich napraw gwarancyjnych i pogwarancyjnych dokonuje importer i zarazem dystrybutor rowerka. W razie wystąpienia usterki prosimy o zgłoszenie się do miejsca zakupu urządzenia lub do serwisu:

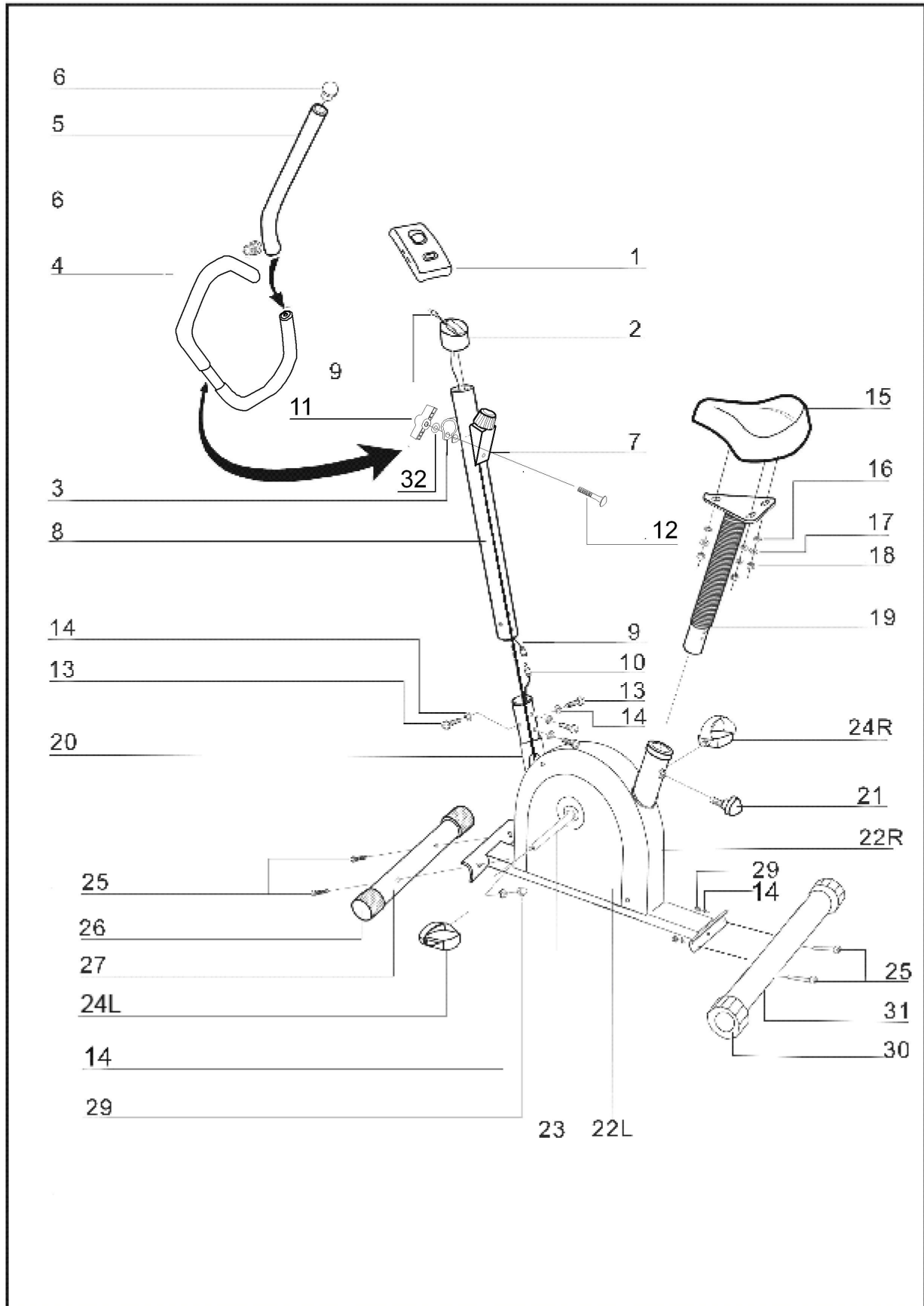
BACHA SPORT

44-164 Gliwice, ul. Radomska 71,

Tel: 32/270-16-15 Fax: 032/ 270-12-09

e-mail: reklamacje@bachasport.pl

RYSUNEK POGLĄDOWY





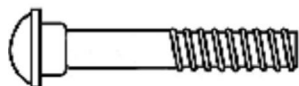
Nakrętka
Nylonowa
(M8)



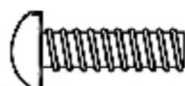
Nakrętka
(M8)



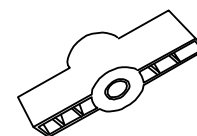
Śruba
(M5x8mmL)



Śruba
(M8x60mmL)



Śruba
(M8x16mmL)



Śruba Motylkowa



Podkładka
(Ø20xØ 8.2x1.5t)



Podkładka
Sprężynująca
M8



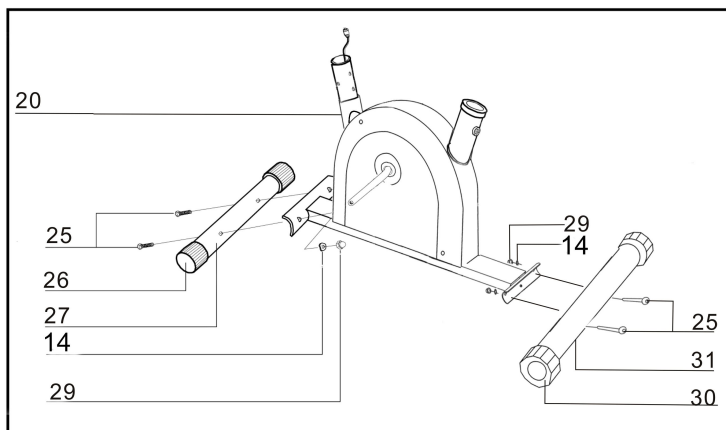
Podkładka
(Ø20xØ8.2x1.5t)

LISTA CZĘŚCI

NAZWA		ILOŚĆ	NAZWA		ILOŚĆ
1	Licznik	1	17	Podkładka sprężynowa(M8)	3
2	Podstawa licznika	1	18	Nakrętka(M8)	3
3	Uchwyt kierownicy	1	19	Podstawa siedzenia	1
4	Kierownica	1	20	Rama główna	1
5	<i>Ośłona kierownicy</i>	2	21	Śruba regulacyjna	1
6	Zaślepka do kierownicy	2	22	Ośłona(Prawa & Lewa)	2
7	Regulator oporu	1	23	Ramię korby	1
8	Sztyca kierownicy	1	24	<i>Pedał(Prawy & Lewy)</i>	2
9	Górny przewód sensora	1	25	Śruba(M8x60)	4
10	Dolny przewód sensora	1	26	<i>Przednie stopki</i>	2
11	Śruba reg. kierownicy	1	27	Przednia podstawa	1
12	Śruba	1	29	Nakrętka	4
13	Śruba (M8 x 16 mml)	4	30	<i>Tylne stopki</i>	2
14	Podkładka(20x8.2x1.5t)	8	31	Tylna podstawa	1
15	<i>Siedzenie</i>	1	32	Podkładka	1
16	Podkładka(M8)	3			

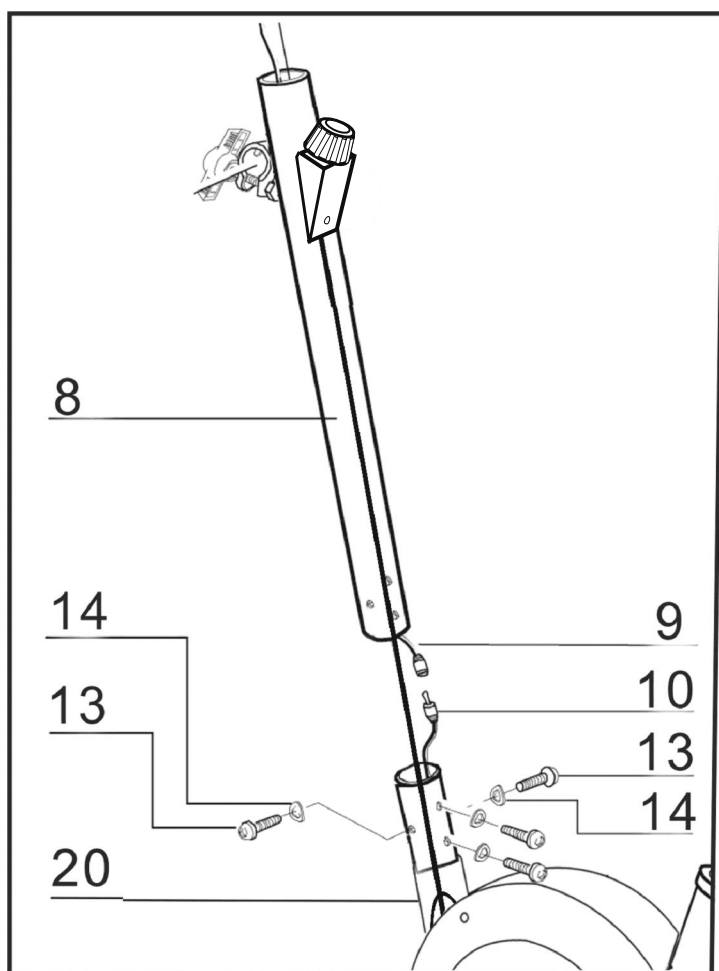
KURSYWĄ ZAZNACZONO CZĘŚCI NAJBARDZIEJ NARAŻONE NA ZUŻYCIE
NARZĘDZIA POTRZEBNE DO MONTAŻU ZNAJDUJĄ SIĘ W KARTONIE

INSTRUKCJA MONTAŻU



KROK 1

Połącz przednią podstawę (27) z ramą główną(20) używając dwóch kompletów nakrętek (29),podkładek(14)oraz śrub M8x60mm (25). Połącz tylną podstawę(31) z ramą główną (20) przy użyciu dwóch kompletów śrub (25), nakrętek (29), oraz podkładek(14).

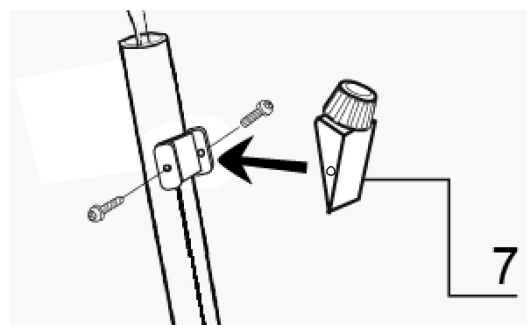


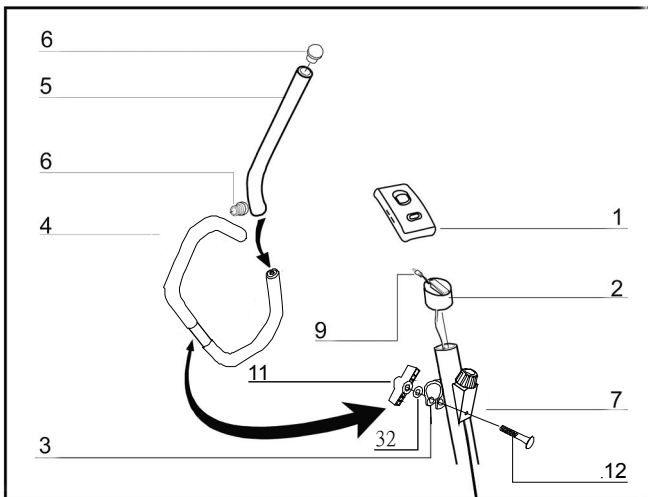
KROK 2

Weź sztycę kierownicy (8) i połącz ze sobą górny i dolny przewód sensora (9) (10).(rys 1.)

Przy pomocy 4 kompletów śrub(13) oraz podkładek(14) przykręć sztycę do ramy głównej.

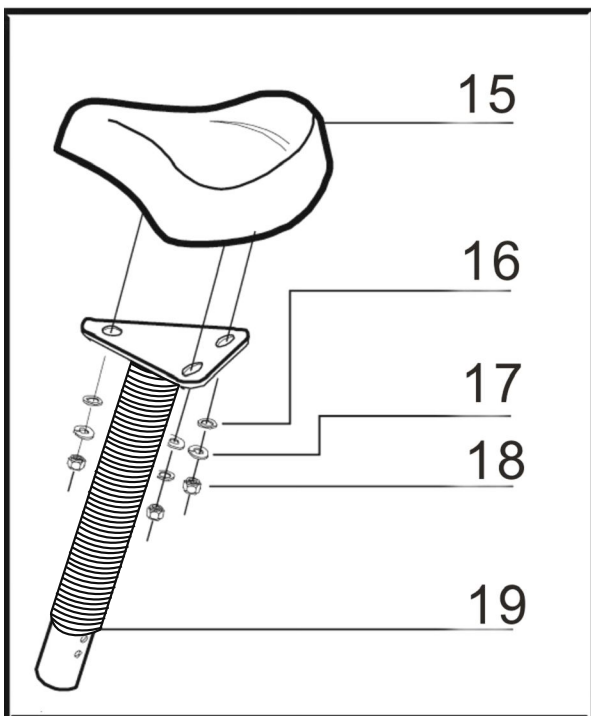
Przy pomocy wkrętów przytwierdź regulator oporu do sztycy kierownicy.





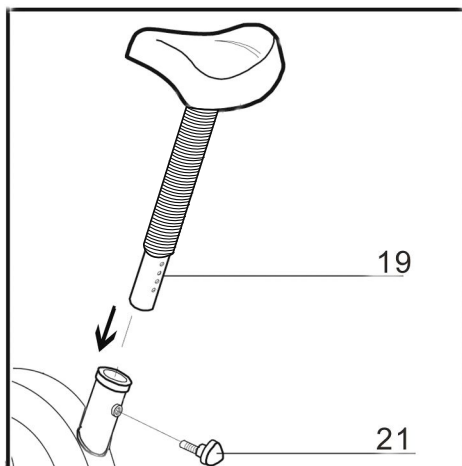
KROK 3

Nałóż kierownicę (4) na jej uchwyt (3) i przykręć ją przy pomocy śruby (12), podkładowki (32) oraz śruby regulacyjnej (11). Nawilż w środku osłony (5) i nałóż je na ramiona kierownicy. Na koniec włóż zaślepki (6) w otwory znajdujące się na kierownicy



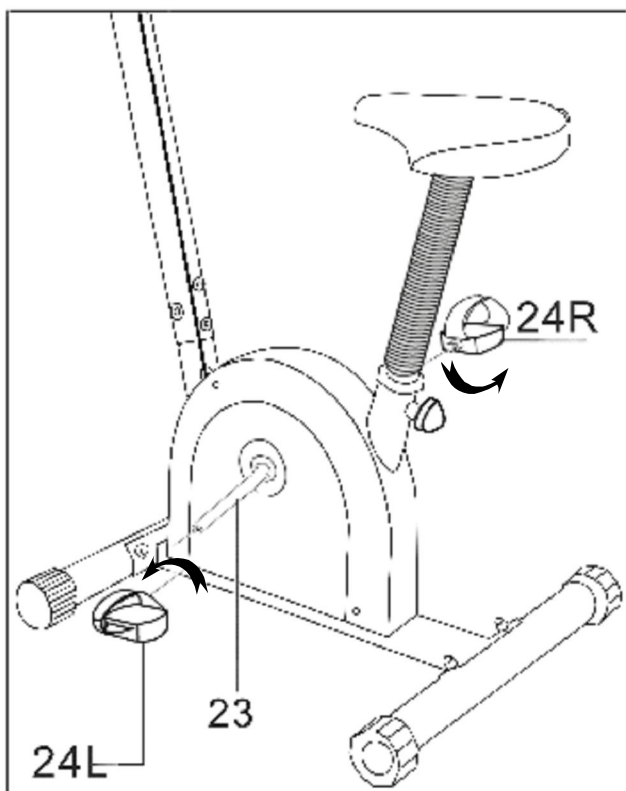
KROK 4

Przykręć siedzenie(15) do jego podstawy(19) przy pomocy 4 kompletów podkładek(17),podkładek sprężynujących(18) oraz nakrętek(18).



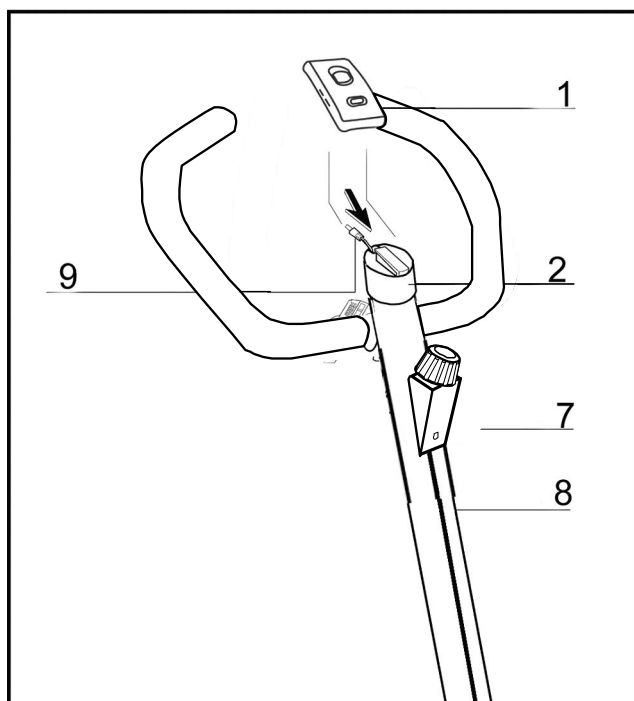
KROK 5

Osadź podstawę siedzenia (19w ramie głównej(20) ustaw siedzenie na odpowiedniej wysokości. (Dokładnie odpowiednią wysokość można ustawić dopiero po zmontowaniu całego rowerka.) dokręć siedzenie śrubą (21).



KROK 6

Przykręć lewy pedał(24) do lewego ramienia korby(23), następnie przykręć prawy pedał(24) do prawego ramienia korby



KROK 7

Podłącz i delikatnie nałóż licznik(1) na podstawę(2).

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Używanie roweru treningowego jest korzystne z kilku powodów. Po pierwsze już w początkowym okresie ćwiczeń następuje wzrost kondycji fizycznej a co się z tym wiąże –poprawa samopoczucia. Mięśnie nabierają rzeźby a w połączeniu z odpowiednią dietą- możliwa jest kontrolowana utrata wagi.

1. ROZGRZEWKĄ

Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

Poniżej zostało przedstawione kilka ćwiczeń, które mogą być pomocne przy rozgrzewce. Każde z nich powinno być uprawiane przez około 30 sekund. Pamiętaj nie nadwerężaj mięśni podczas ćwiczeń –jeżeli poczujesz ból przestań ćwiczyć.

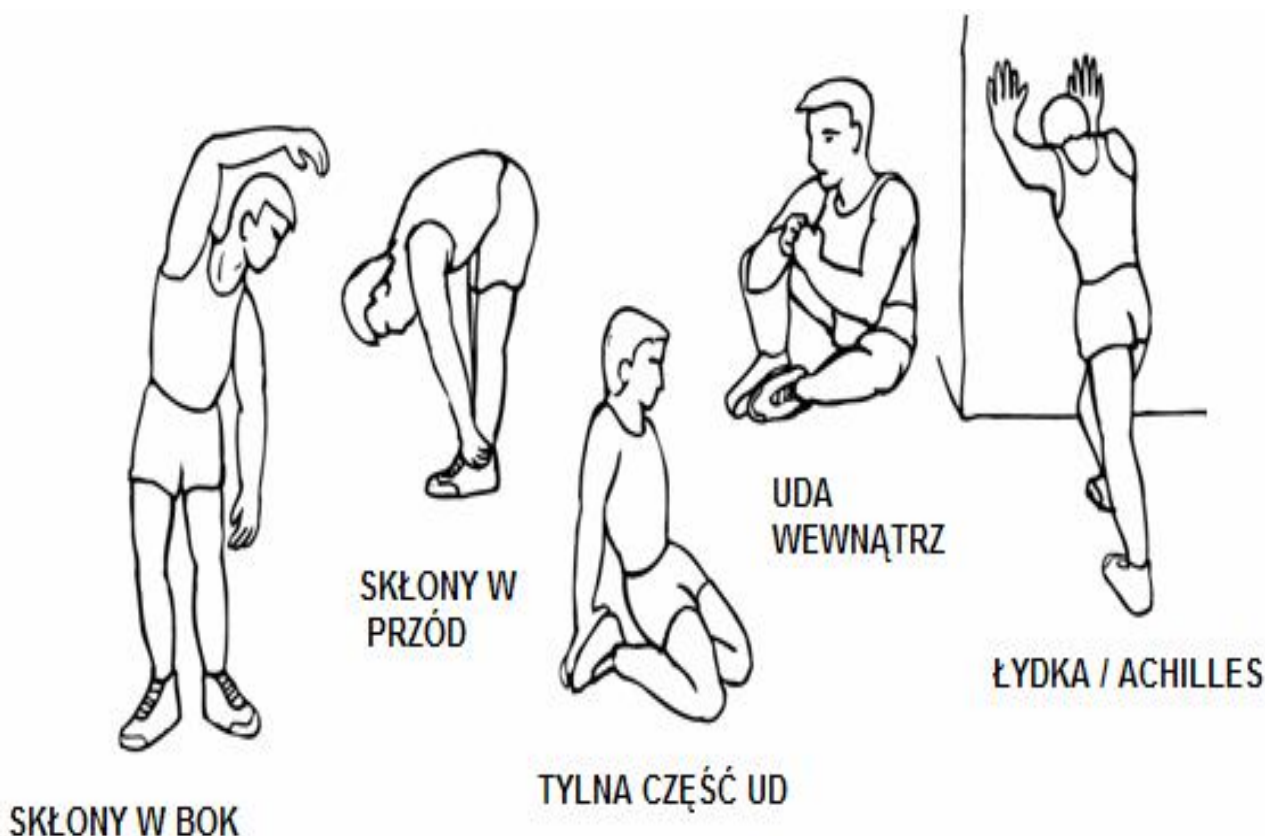
2. POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ

Dobrze zaplanowane ćwiczenia powinny składać się zawsze z 3 faz:

- **ROZGRZEWKĄ**

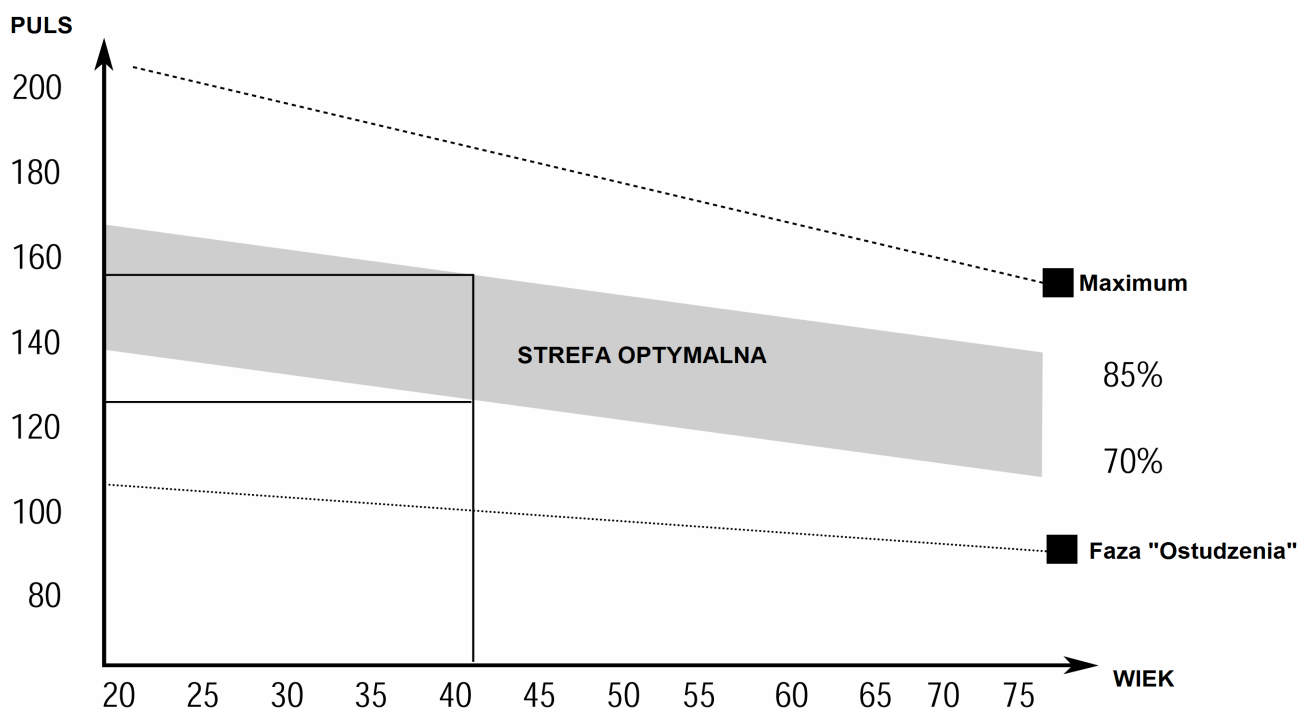
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

Podczas rozgrzewki powinno się ćwiczyć z minimalnym oporem nie obciążając zbyt mocno ciała przez około 3 min.



• FAZA ĆWICZEŃ

Jest to faza, gdzie wysiłek fizyczny wkładany w ćwiczenia należy zwiększyć. Ustawienie oporu powinno być tak dobrane, by móc utrzymać stałą prędkość podczas tej fazy. Tempo ćwiczenia powinno być wystarczające, aby serce mogło bić szybciej, jak na wykresie poniżej. Faza ta powinna trwać przez minimum 12 minut, aczkolwiek większość ludzi zaczyna od około 15 –20 minut



• FAZA „OSTUDZENIA”

Etap ten, równie ważny jak rozgrzewka, pozwala sercu powrócić do swego normalnego tempa i ochłoniąć mięśniom w sposób płynny. Jest to jakby powtórka rozgrzewki, jednak teraz tempo ulega zmniejszeniu. Faza ta powinna trwać przez ok. 5 min. Ćwiczenia rozciągające powinny być powtórzone tak samo bez obciążania, czy forsowania mięśni. Wraz ze wzrostem kondycji może zająć potrzeba dłuższych i cięższych treningów. Wskazane jest trenować przeciętnie trzy razy w tygodniu a jeśli to możliwe nawet codziennie.

3. KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Aby ukształtować rzeźbę mięśni, opór ćwiczeń powinien być dość duży, co spowoduje zwiększenie ich obciążenia. Może sprawić to trudności w utrzymaniu zaplanowanego czasu treningu. Ponadto faza rozgrzewki i ostudzenia powinna przebiegać tak samo.

4. UTRATA WAGI

Istotnym czynnikiem jest tutaj wysiłek wkładany w ćwiczenia. Im ciężej i dłużej trwa ćwiczenie, tym więcej kalorii jest spalanych. Skuteczność jest identyczna, jak przy ćwiczeniach zwiększających kondycję, jednak inny jest osiągnany cel.

WSKAZÓWKI UŻYTKOWANIA

Wysokość siedzenia może być regulowana poprzez zwolnienie pokrętła regulacyjnego a następnie ustawienie na żądanej wysokości. W kolumnie siedzenia znajdują się otwory pozwalające na regulację wysokości w ich obrębie. Po ustawieniu kolumny w jednej z 7 pozycji należy ponownie umieścić pokrętło w otworze i dokręcić.

Pokrętło regulacji oporu daje możliwość zmiany oporu podczas pedałowania. Duży opór wymaga włożenia większego wysiłku podczas pedałowania, mały opór czyni pedałowanie łatwiejszym. Dla uzyskania najlepszych efektów należy ustawiać opór podczas pedałowania.

KOMPUTER

PRZYCISK FUNKCYJNY:

MODE: Wcisnąć w celu uruchomienia i wyboru każdej z funkcji

FUNKCJE KOMPUTERA:

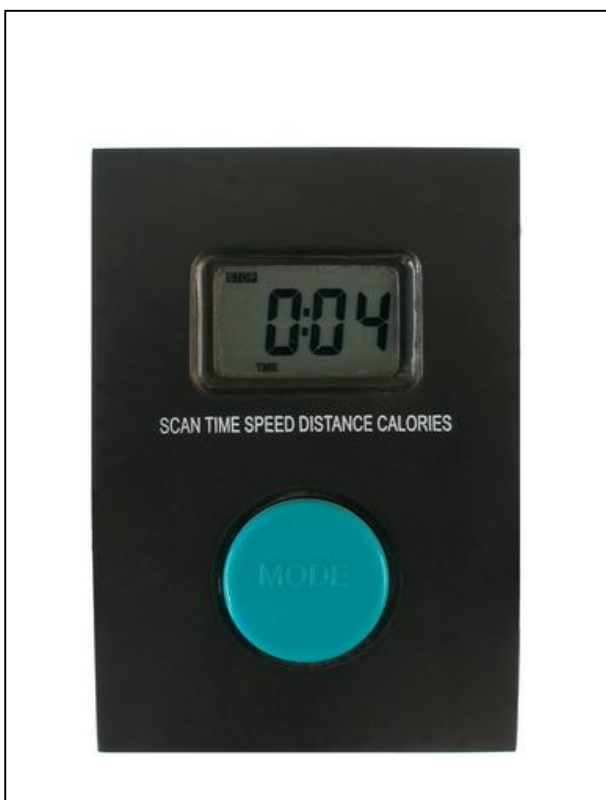
SCAN Automatyczne wyświetlanie każdej funkcji w odstępie kilku sekund.

TIME Czas treningu mierzony od 0 do 99:59 w odstępach sekundowych.

SPEED Prędkość bieżąca pedałowania.

DISTANCE Dystans pokonany w trakcie sesji.

CALORIE Naliczanie kalorii spalonych podczas treningu. Dane te są przybliżone i mogą służyć jedynie jako porównanie kilku sesji treningowych.



UWAGA:

1. W przypadku bezczynności komputer automatycznie wyłączy wyświetlacz po 5 minutach, aby oszczędzać baterie.
2. Wciśnięcie przycisku MODE lub rozpoczęcie ćwiczeń spowoduje samoczynne włączenie wyświetlacza.
3. Wciśnięcie i przytrzymanie MODE przez 4 sek. spowoduje zresetowanie wszystkich wartości.
4. Komputer zasilany jest dwiema bateriami 1,5V AAA lub UM4.



GWARANT: BACHA SPORT

ARTYKUŁ: ROWER MECHANICZNY

SYMBOL: BC 1420

DATA SPRZEDAŻY:

PODPIS I PIECZĘĆ

SPRZEDAWCY:

Ten symbol oznacza, że produktu nie wolno wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Polskie prawo zabrania pod karą grzywny łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Dbając o pozbycie się produktu w należyty sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynikać z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego.



ZASADY GWARANCJI!!!

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar w okresie **24 miesięcy** od daty sprzedaży.
2. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji będą bezpłatnie usuwane w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu do punktu sprzedaży.
3. Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
 - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu
 - niewłaściwej konserwacji
 - dokonywania samodzielnych napraw, przeróbek lub zmian konstrukcyjnych.
4. Uszkodzony sprzęt dostarcza do punktu sprzedaży nabywca na własny koszt.
5. Karta gwarancyjna jest ważna tylko z pieczęcią punktu sprzedaży, podpisem sprzedającego oraz wpisanym rodzajem sprzętu. W przypadku zakupu w sklepie internetowym karta gwarancyjna jest nie podpisana, ważna na podstawie dokumentu zakupu (faktura, WZ, paragon) lub listu przewozowego kuriera.
6. Duplikaty kart gwarancyjnych nie będą wydawane.
7. Gwarancją nie są objęte elementy eksploatacyjne: linki, paski, elementy gumowe, pasy, uchwyty z gąbki, pedały, itp.
8. Po trzech naprawach (tego samego elementu) i kolejnym uszkodzeniu sprzęt zostanie wymieniony na nowy.
9. UWAGA! Sprzęt jest przeznaczony tylko i wyłącznie do użytku domowego.
10. Sprzęt jest przeznaczony do odpowiedniej maksymalnej masy ćwiczącego. Informację tą można znaleźć w instrukcji obsługi.
11. Gwarancja jest ważna tylko na terenie Polski.

**UŻYTKOWANIE SPRZĘTU NIEZGODNIE Z WARUNKAMI GWARANCJI
POWODUJE JEJ UTRATĘ.**

**NINIEJSZA GWARANCJA NA SPRZEDANY TOWAR KONSUMPCYJNY NIE
WYŁĄCZA, NIE OGRANICZA ANI NIE ZAWIESZA UPRAWNIENÍ KUPUJĄCEGO
WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.**